



# Sumi-e schilderen & Zen Meditation Workshop

14 - 22 Novembre 2020

onder leiding Zen & Sumi-e meester  
Beppe Mokuza Signoritti

Agriostello delle Langhe  
Farigliano (CN) Italië



## Beppe Mokuza Signoritti

Zen-monnik en Sumi-e Meester. Hij is de oprichter en verantwoordelijke van de Zen Dojo 'Bodai Dojo' in Alba (Noord-Italië).

Sinds 30 jaar wijdt hij zich aan Sumi-e en de beoefening van Zen-meditatie. In heel Europa houdt hij workshops, conferenties en geeft hij demonstraties.



*“Kunstenaars worden van onze levens.”*

## Sumi-e Schilderen

*Sumi* betekent zwarte inkt,  
*e* betekent schilderij.

Deze wijze van schilderen werd in Japan acht eeuwen geleden geïntroduceerd door Zen-monniken.

Studenten werken harmonieus samen in een kalme en verstilde sfeer. Er is geen onderlinge competitie om een resultaat te behalen, alleen een geduldig werken aan het verfijnen van ieders eigen creativiteit en sensitiviteit.

*“Concentratie op het hier-en-nu, het laten gaan van gedachten,  
het ontspannen van het lichaam,  
met de juiste houding met een correcte adembaling.”*



Tijdens de workshop oefenen de deelnemers met de "Vier Nobelen": de orchidee, bamboe, pruimenboom en chrysanthemum. Zij representeren de Ki of de vitale energie van de vier seizoenen en van de vier levensperiodes van de mens.

*“Sumi-e vangt de essentie van de natuur”*

## Zen Meditatie: Zazen

*Za* betekent zitten,  
*Zen* betekent meditatie.

Het in contact komen door middel van de juiste zithouding met de pure, oorspronkelijke geest die in ieder van ons aanwezig is, maar die vaak door onze gedachten en emotionele stormen wordt verduisterd.

Het staat niet haaks op religie of een persoonlijk geloof.

De regelmatige beoefening van zazen leidt tot een betere balans van lichaam en geest en bevordert de gezondheid. Het vermindert stress en mentale agitatie, die vaak de oorzaak zijn van menselijke intolerantie en van conflicten in onszelf en met onze omgeving.

Zen helpt ons een diep en natuurlijk vertrouwen te vinden dat ons met alle levende wezens verenigt.



# Programma van de Workshop

## Aankomst

Vrijdag 13 november in de middag.  
Een shuttle service is beschikbaar op verzoek.  
Het diner wordt geserveerd om 20.00 uur.

## Tijden

07:00 – 08:30 zazen  
08:30 – 09:00 koffie pauze  
10:00 – 12:30 sumi-e  
12.45 – 15:00 lunch pauze  
15:00 – 18:00 sumi-e  
18:30 – 20:00 zazen

## Rustdag

Van donderdagmiddag 19 tot vrijdag 20 overdag.  
De activiteiten starten weer op vrijdagavond 18.00 uur.  
Het is mogelijk alleen in de weekends deel te nemen  
(14 - 15 of 21 - 22 november)

## Prijs

### Inschrijving voor:

(onder vermelding van onkostenvergoeding)  
- de gehele workshop: € 870  
- alleen een weekend: € 280

### Betalingsvoorwaarden:

Een aanbetaling vooraf van 250 euro bij de registratie:  
bij aankomst de rest van de kosten.  
Voor het weekend, graag het hele bedrag overmaken bij de  
registratie

### De volgende onderdelen zijn in de prijs inbegrepen:

- accommodatie in een 2/3-persoonskamer met eigen badkamer (lakens en handdoeken zijn beschikbaar).
- vegetarische maaltijden (ontbijt, lunch en diner) bereid met organische producten.
- schildermaterialen (oefenpapier, rijstpapier, inkt en penselen in diverse formaten).
- jaarlijks lidmaatschap van de Zen Stichting 'Bodai Dojo'.

N.B: Tijdens workshops hebben deelnemers de kans om bij te dragen aan het gemeenschapsleven door eenvoudige dagelijkse taken te verrichten, zoals afwassen, schoonmaken, het wassen en snijden van groentes ("samu" in het Japans). Dit vrijwilligerswerk wordt energiek uitgevoerd in een geest van geven en concentratie.

# Locatie

## De workshop vindt plaats in:

Agriostello delle Langhe  
Località Spinardi 46/a - Farigliano (CN)

Het Agrihotel bevindt zich in de panoramische heuvels van de regio Le Langhe. Het is een vakantie-verblijf dat ecotourisme aanbiedt. De locatie is nieuw en garandeert alle comforts van een hotel.

## Contact & registratie

Tel: +39 328.3863065 (Beppe)  
+39 333.1914504 (Alessandro)  
e-mail: [bepemokuza@sumi-e.it](mailto:bepemokuza@sumi-e.it)

## Meebrengen

- slippers
- gemakkelijke, ruimpassende donkere kleding voor de meditatie.
- een eetkom (gemiddelde omvang), voor de maaltijden, met een katoenen servet (40 x40 cm) om de eetkom in te vouwen.

